SUPPLEMENT trimestriel à l'Espérantiste Sisteronnais

Jaro XVII. Novem. — Decembro 1934 Nro 6

SISTERON (B.A.) FRANCUJO

INTERNACIA VEGETARA LIGO ESPERANTISTA

La VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V.L.E.) estis fondata en la jaro 1908-a, dum la Dresdena Universala Kongreso de Esperanto. Gia organo, la „Vegetarano" estis fondata en la jaro 1914 a. La kotizo por VLE kaj la abonpago por la „Vegetarano" estas identaj. La „Vegetarano" aperas dumonate, do sesfoje en jaro.

La celo de VLE estas, disvastigi Esperanton inter la Vegetaranoj kaj Vegetarismon inter la Esperantistoj. Krome, danke al nia internacia helpa lingvo, ĝi volas helpi kaj antaŭenpuŝi la internacian vegetaran movadon kaj la solidarecon inter vegetaranoj de ĉiuj landoj.

Fine, nia ligo volas kunigi aron da homoj, kiuj interkonsente komplotas kontraŭ ĉio malbona kaj kiuj subtenas interne je la Esperanta movado la etikan nivelon de nia komuna volo.

Landaj sekretarioj prizorgas informojn, enkasigas kotizojn, propagandas kaj tradukas, se oportune, artikolojn el nia organo por naciaj parenccelaj eldonaĵoj.

VEGETARANO

DUMONATA REVUO POR VEGETARISMO KAJ PARENCCELAJ IDEOJ

Landaj sekretarioj kaj abonprezo en nacia mono

ARGENTINO (3 Pes. pa.) S-ro Pascual Bosso, Strato Fred. Lacroze 2589 Buenos Aires.

BELGUJO (21 B. fr.) S-ino Yvonne Colijn, Martelaaislaan 40, Gent

BULGARUJO (50 levoj) S-ro Petr. Mitkov, Bulevard Evlogi Georgiev 40, Sofio.

ĈEĤOSLOVAKUJO (23 kĉ.) S-ro Emil Mai, Muhifeldgasse 11, Gablonz a. N.

DANUJO (3 dkr.) F-ino Margrethe Noll, Fredericiagade 6 II, Kopenhago-K.

ESTONUJO (E. kr. 3) F-ino Helmi Dressen, postkast 6, Talino.

FRANCUJO (15 fr. fr.) F-ino Cecile Royer. 115, Rue du Faubourg St. Denis Parizo Xe. Poŝtkonto Parizo 257-77.

GERMANUJO (2, 50 Rm.) S-ro Oscar Bunemann, Hamburgo 37, Isestrasse 79, II, poŝtkonto "Hmb. 318-83",

GRANDBRITUJO (3 ŝ.) S-ro J. Valpy Moffat, 42 Parkthorne Road Clapham Park, London S. W. 12.

ĤINUJO (3 sv. fr.) Chiam Ching Chin. Junnan-fu.

HUNGARUJO (4 Pengo) S-ro Bihari Mor. Lejto ut. 3 Budapesto.

LATVUJO (4 latoj) S-ro Julio Bejzots, Aspazia Bulv. 9, 3, Riga.

LITOVUJO (8 lid) S-ro Liŭdas Alseika, Ukmerge, Baznyĉias 9.

NEDERLANDO (1, 60 fl.) S-ino Catharina J. Roskes-Dirksen. Anemoonstraat 96, Hago, poŝtkonto 52008.

PALESTINO (1 Dol.) N. B. Havkin, Jerusalemo, Givat Saul.

POLUJO (5 zl.) S-ro Bogdanowicz, Wisla skr. p. Slaskciesz.

RUMANUJO (90 lei) F-ino Gusta Solomonovici. Str Dr Istrate 10, Bukureŝto V.

SOVETUNIO (1, 50 r.) U. U. Zaicev, Stancia Aralskoje morje. Sr. Az. j. d. Staraja Amerika 25, kom 3.

SVEDUJO (3 sv. kr.) Sven Edenby, Gefle 2.

SVISUJO (3 sv fr.) S-ro Paul Enz, "Siga" Bassersdorf-Zurich.

USONO (1 Dol.) S-ro Karl Froding, 124 King Street, Madison Wis.

El la landoj necititaj oni sendu rekte al la redaktanto la egalvaloron de 3 svisaj frankoj. La internaciaj respondkuponoj estas akceptataj kaj estu uzataj prefere ol nacia mono.

Jaro XVII Novembro—Decembro 1934 Nro 6

VEGETARANO

Dumonata revuo por vegetarismo kaj parencaj ideoj
Oficiala organo de Internacia Vegetara Ligo Esperantista

Redaktoro: I. Ionesku-Kapatzana, Villa Zamenhof, Sisteron (B. A.) Francland o

Al niaj legantoj!

Karaj samideanoj,

Jen vi havas antaŭ vi, la lastan numeron de la XVII-a jarkolekto de "Vegetarano".

Post du monatoj nia revuo aperos en la XVIII-a jaro. Jes en la dekoka jaro, de kiam ĝi kontinue aperas. Ĝi pasis la teruran ventegon de la mondmilito, trapasis momentojn, kiuj mutigis la progresemajn publikaĵojn, kaj spite al ĉio ĝi triumfis.

Sed...kiun ne sukcesis fari la milito, la diktatoreco kaj la cenzuro, jen provas nun fari la krizo kaj niaj amikaj membroj.

Nun, je la fino de la 17-a jaro, ni provu fari almenaŭ provizoran bilancon de nia financa stato.

Kiam mi prenis sur mi la redaktadon de "Vegetarano" kaj gvidadon de I.V.L.E., mi estis tre feliĉa, ĉar tiel mi havis la okazon pli efike labori por la du valoraj, progresemaj movadoj: vegetarismo kaj esperantismo.

Mi promesis al la liganoj, ĉiujn oferojn eblajn, por plibonigi la revuon kaj progresigi ĉi tiujn ideojn. Kaj kion mi faris?

Unue, mi provis eldoni 6 foje jare nian revuon kaj due propagandi en aliaj gazetoj pri nia movado. La rezulto?

Ni ricevis ĝis nun preskaŭ 150 petoj por provnumeroj kaj la revuo aperas regule en 700 ekzempleroj, estante sendita al multaj esperantistaj, vegetaraj kaj pacifistaj revuoj kaj organizoj.

Cifere la nombro de tiuj kiuj pagis sian kotizon, en la lastaj 2 (du) jaroj estas 108 (centok) membroj, el pli ol 400 (kvarcent) personoj al kiuj la revuo estas regule sendata. El la nombro de 108 pagintoj oni notu, ke ne el ĉiuj landoj estas riceveble mono, t.e. el 35 landoj en kiom ni sendas "V"-n, ni povas ricevi kotizojn nur el 12, kaj tio en la feliĉega okazo, ke la membroj

Grava! Kotizojn, korespondaĵojn kaj gazetojn sendu al la nova adreso!

konscias pri niaj penadoj.

La 27-a de Julio n.j., la bilanco estis: 3.425,15 fr.fr. ELSPEZOJ kaj 2.487,58 fr.fr. ENSPEZOJ do 937,57 fr.fr. m a l h a v o

De tiu dato ĝis nun (30-a de Novembro) oni enspezis: 151,50 fr.fr. en la konto de enspezotaj kotizoj, de la samideano Bünemann kaj oni elspezis: 220 fr. fr. afranko de nr. 3-4
440 " " presado kaj afranko de la nro 5. Do 660 fr.fr. nova elspezo, kompare al 151,50 fr.fr. enspezitaj kaj aldonata al la malnova deficito de 937,57 fr.fr. egalas 1 5 7 7 , 5 7 fr. fr. malhavo de la Ligo, sen la elspezoj por la nuna nr. El tiu ĉi sumo 1426,07 fr.fr. estas la ŝuldo de la Ligo (sen la nro 6). La redaktoro-sekretario j a m donacis 632,57 fr.fr. al la Ligo por kovri la malhavon, sed plian oferon li ne povas fari, ĉar la membroj de nia ligo konsideros lin ia riĉa frenezulo, kiu nehavante kion fari per la mono, elspezas ĝin p o r presi revuojn kaj sekve, rezignos pagi la kotizojn ankaŭ tiuj kiuj ĝis nun pagis.

Samideanoj, la redaktoro ne estas riĉa homo, krome, li estas tre juna. La mono kiun li elspezas por la idealismaj aferoj, rezultas el nemanĝo, ne aĉetado de vestajoj, el noktoj ne dormitaj kaj multaj aliaj oferoj. Tial, ne malkuraĝigu nin! Ne detruu nian vegetaran movadon, ne malhelpu nian entuziasmon, permesu al ni aperi kiel ĝis nun 6 foje jare.

Samideanoj, ni ne almozas, nur petas: PAGU vian kotizon. Ebligu al ni aperadon, sen perdoj. Se nur 300 membroj pagus la kotizon, ni tre facile kovrus la elspezojn. Tial bonvolu PAGI VIAN K O T I Z O N !

Ion Ionesku-Kapatzana

Pripensindajoj

kolektitaj de L. Funken-Germanujo

Neniu manĝas la mortigitan beston tia, kia ĝi estas; antaŭ ĉio estas necese kuiri, rosti, boligi ĝin. Per fajro kaj ĉiaj artifikaj rimedoj ĝi estas preligata. Mil variaj spicajoj gustigas la nutradon. Tiel la gusto estas trompata kaj la konscio trankviligata. Plutarĥo (50-120 p.K.)

Mia instruisto Sotirs instruis min ke ekzistas sufiĉe da sensangaj nutrajoj por la homo kaj ke oni alkutimiĝas al krueleco, se oni disŝiras la beston por manĝi ĝin.

Dank' al tiuj ĉi instruoj, mi komencis sintenadon de la viando kaj post unu jaro ĝi fariĝis agrabla kutimo. Mia spirito fariĝis pli sentebla kaj tio nur pro la nova maniero vivadi. Seneko

Ne sufiĉas voli, estas necese ankaŭ agi. Goethe

Viandmanĝanto kaj vegetarano

Interparolado de Dro A. S. Batek

Viandmanĝanto: Ĉu vere, vi ne manĝas viandon?

Vegetarano: Jes, mi jam de kelkaj jaroj viandon ne manĝas.

Viandmanĝanto: Ĉu eble? Laŭ la religio oni kutime fastas unu foje semajne. Krom la fastotago, eble oni povas manĝi viandon?

Vegetarano: Ĉu vi konas la dekalogon? Kiel sonas la kvina ordo de Dio? N e m o r t i g u !

Viandmanĝanto: Sed tio ĉi rilatas pli la homojn ol la bestojn, ĉu ne?

Vegetarano: La ordo diras klare: Ne mortigu! Ĝi bestojn ne esceptas, tial ĝi rilatas ankaŭ al ili.

Viandmanĝanto: La religio estas nun io, kion oni kvazaŭ demetas. Ankaŭ en aliaj aferoj la homoj ne agas laŭ la ordoj de religio. Cetere, ĉu estas utile lerni venki kelkajn korpĝuojn?

Vegetarano: Ĝuoj estas diversaj. La gustumsento ne estas alta ĝuo. Oni ne povas diri, ke la homo, vidanta mortintan beston, sentus ian deziron por formanĝi ĝin, kiel ekz. se oni vidas freŝajn fruktojn.

Viandmanĝanto: Kiu pensus apud la besto, kiun oni mortigas, pri manĝo? Mi estas tiel delikata, ke ne povus apudesti kaj rigardi, se oni mortigus eĉ kokidon.

Vegetarano: Tamen, vi per via viandmanĝado devigas la aliajn, ke ili mortigadu. Tial via kompato ne estas tiel granda.

Viandmanĝanto: Ne parolu tiel, tio ne estas prudenta. Kion farus la mastrinoj, se ili devus el sia kuirprogramo kaj manĝokarto, forstreki la viandmanĝajojn?

Vegetarano: Vi eble ne scias, ke ekzistas kuirejoj, kie oni preparas manĝajojn sen viando (kaj sen graso de bestoj) kaj vi trovos tie bongustajn manĝojn, pri kiuj vi ne scias, se vi kutime postulas viandon.

Viandmanĝanto: Sed la bestoj manĝus nin, se ni ne manĝus ilin.

Vegetarano: Mi ankoraŭ ne aŭdis, ke oni preparas manĝojn el bestoj, kiuj manĝas homojn. La bovkaj ŝaf-brutaro kontentiĝas k u n herbo kaj la bestoj kaj birdaro kiujn oni bredas en mastrumejoj la homo ne timas. La viandon de hundo aŭ de kato, la homo abomenas kaj tamen tiuj ĉi bestoj superflue ne plimultiĝas.

Viandmanĝanto: Ĉu ne estis la bestoj kreitaj por homo, por ke li manĝu ilin?

V e g e t a r a n o : Se v i revenas al r e l i g i o , mi d e v a s vin atentigi pri la jenaj vortoj: En Genezo, la unua libro de MOSEO ni povas legi: "Mi donis al vi plantajojn, havantaj semojn, kiuj kresk-

ĉs sur la tero kaj arbojn, kiuj portas fruktojn, kiuj enhavas semon. Tio estu via manĝaĵo".

Viandmanĝanto: Tiel estas skribite, sed la scienco diras, ke la prahomo estis viandmanĝanto kaj ke la homo havas nek stomakon, nek dentaron kiel ilin havas la maĉbestoj.

Vegetarano: Tio nur montras, ke homo ne estas maĉulo. La homo ankaŭ ne havas akrajn stomaksukojn kaj dentojn kiel la sovaĝaj bestoj.

Viandmanĝanto: Tial la homo estas ĉiomanĝulo kaj povas manĝi fruktojn de kreskaĵoj, same kiel viandon.

Vegetarano: Ĉiomanĝanto estas la porko kaj parte la urso, sed ne la homo, kies organismo kaj dentaro similas al tiu de simio, tial ankaŭ la homo estas frukto-manĝanto kiel la simio, - fruktoj kaj radikoj de kreskaĵoj kaj legomoj, estas la natura manĝaĵo de homo. Dum tempo glacia lernis la homo manĝi viandon kaj ne povas manĝi ĝin krudan, sed kuiritan aŭ rostitan, la kruda viando lin abomenas.

Cuvier montris, ke homa korpo laŭ sia funkciado bone kapablas digesti fruktojn kaj legomojn.

Viandmanĝanto: La homaro en sia plimulto manĝas viandon, kial do fari escepton?

Vegetarano: La plimulto da homoj inklinas al malbono, ni ne sekvu tian ekzemplon. Sed oni ne povas certe diri, ĉu la plimulto da homoj manĝas viandon, ĉar la popoloj en Asio plejparte estas vegetaranoj.

Viandmanĝanto: Tial ili estas submetitaj. Fortaj popoloj manĝas la viandon.

Vegetarano: La historio jam instruos nin, kiu en tiu granda batalo venkos, ĉu Anglujo aŭ Hindujo. (Jam nun oni povas trovi multajn vere valorajn vortojn, kiujn dissemas la filoj de landoj orientaj ekz. la verkoj de Baha'u'llah, Rabindranath Tagore, Kriŝnamurti, Sundar-Sing, Mahatma Gandhi, kiuj povas multe helpi la solvon de la problemoj de l'homaro, se oni ilin vere penos kompreni. Rim. de la tr.)

Viandmanĝanto: Sed vi ne povas nei, ke la plej fortaj bestoj, kiel la leono, tigro kaj similaj manĝas viandon.

Vegetarano: Oni ne bezonas serĉi ekzemplon inter la bestoj, vi tute ne pravas. La bestoj kiuj manĝas viandon estas la plej sovaĝaj, sed ne la plej fortaj kaj rezistemaj. La plej forta estas la elefanto, kiu ne timas la leonon kaj se oni ĝin bone dresas, ĝi fariĝas bona kunlaboranto kaj helpanto de la homo. Inter niaj bestoj, bovoj estas fortaj kaj la ĉevaloj rezistaj laborantoj kaj kurantoj.

Konata estas la finna vegetarano

NURMI, kiel tre rezista sportisto-vetkuranto.

Viandmanĝanto: Sed la vegetaĵoj ne sufiĉe satigas, oni post ilia manĝo baldaŭ malsatas. La homoj kiuj malfacile laboras, ne povas labori sen viando.

Vegetarano: La vegetara manĝaĵo satigas ĉiun kiu alkutimiĝas je ĝi. Oni ne opiniu, ke la vegetara manĝo estas simpla manĝaĵo, de kiu oni deprenis la viandon. Tia manĝaĵo estas tiel preparata, ke ĝi enhavas la necesajn nutraĵojn. Se oni forprenas la viandon, la manĝo estas iom aliigita, io mankas kaj la manko devas esti anstataŭata. Tial, la vegetara kuirejo oni devas gvidi per reguloj laŭ kiuj la korpo ricevu ĉion necesa, en ĝusta divido. Nia korpo alkutimiĝis je trosatigado. Kiam ni komencas vivi kaj manĝi pli ĝuste, oni ŝajnas, en la komenco, ke ni ne sufiĉe manĝis.

Viandmanĝanto: Vi ne povas nei ke la viando enhavas albuminŝtofojn, kiuj estas grava parto de la nutraĵo, ĉar la korpo kiu per vivmaniero kaj laboro elĉerpiĝas, devas ricevi kion ĝi bezonas. Kaj la viando donas viandon.

Vegetarano: Vi pravas, sed se ni komparas kiom da albuminaĵo oni bezonas tage, ni trovus, ke ĉe matura viro estas tiom kiom da ili enhavas unu ovo. Ĉar la homoj ne kontentiĝas per tiu ĉi kvanto, oni trouzas albuminaĵojn kaj tio kaŭzas multajn modernajn malsanojn, el kiuj la plej oftaj estas la artrito kaj aliaj malsanoj, pri kiuj oni ne diras, ke estas la sekvo de la trosatigado.

Viandmanĝanto: Tamen la viando, kiun la korpo ne bezonas por krei albuminaĵojn, estas forbrulata kaj per la kvanto da kalorioj, kiuj dum tiu procedo ekestas, plialtiĝas la korpenergio.

Vegetarano: Jes, sed tio ĉi ne okazas tiel perfekte, ĉar la nitrogeno kaj fosforo, kiujn la viando ankaŭ enhavas, ne povas esti entute forbrulitaj kaj tiel estas kreataj aminoacidaĵoj, kiuj troacidigas la sangon, kio laŭ trovo de D-ro Haig kaŭzas la plej grandan nombron de malsanoj, kuracataj per banoj.

Viandmanĝanto: Sed se oni ne zorgus pri bestbredado, ne estus sterko (humo) kaj pro tio ne prosperus la kamplaboroj. Ne estus pano, ĉar bona prilaborado de la kampoj dependas nur de la bestbredado.

Vegetarano: La plimulto de tiu humo oni forjetas per la kanaloj en maron. Tial oni devas uzadi artefaritan humon, kiun la kutima sterko anstataŭi ne povas. Oni ellaboris ankaŭ la planon, kiel mastrumadi senbestoj.

Viandmanĝanto: Sed oni bezon-

as la haŭton de bestoj por botoj, diversaj ujoj kaj aliaj objektoj, kiujn vi, vegetaranoj ankaŭ uzas.

Vegetarano: Ni tion uzas, ĉar ni ne povas ŝanĝi la homan societon per unu gesto. En Anglujo kaj Germanujo oni fabrikas botojn el fabrikaĵo, kiu similas al haŭto de bestoj. Ni, vegetaranoj disvastigados tiun novan eltrovaĵon, kiel eble plej multe. Cetere ni ne kontraŭstaras, se oni prilaborus la haŭton de bestoj, kiuj pereis per natura morto. Ni nur ne volas, ke oni bredadu kaj mortigadu bestojn por tiu celo.

Viandmanĝanto: Kiel vi povas opinii, esti amikoj de la bestoj, se vi ilian kulturadon ne subtenas?

Vegetarano: La bestbredado, por la besto, ofte signifas turmentado. La besto povas sin senti feliĉa, nur en la libera naturo kaj ne se ĝi estas ligita je ĉeno aŭ en iu malluma bestejo. La bestoj, per tia vivo, estas malsanigataj. Nutrata ansero estas malsana pro hepato, la hundoj kaj katinoj suferas de malsanoj kiujn ili ne havus, se ili vivadus libere en la naturo. La bestoj vivantaj en bestejoj, cirkoj kaj ĝardenoj zoologiaj, ne havas tiajn vivkondiĉojn kiujn ili havus en liberejo. Ni volas esti veraj amikoj kaj ne sklavigantoj de la bestoj.

Viandmanĝanto: Sed ankaŭ la kreskaĵoj vivas kaj se vi opinias la vivon sanktan, vi tute ne povus manĝi.

Vegetarano: Tio ja estas ne eble. La vivo de la kreskaĵo estas alia ol la vivo de la animaĵoj, al kiu ankaŭ ni apartenas. Kial vi malakceptas la kanibalismon? Ĉu ne pro tio, ke ĝi signifas la manĝado de propra gento, kiun ni eĉ ĉe bestoj abomenas? Se ni agnoskas la parencecon kun la bestoj, ni tion ne subtenas rilate al kreskaĵoj. Ni ne povas ekzisti sen manĝo kaj tial ni elektas tian manĝaĵon, per kiu ni kaŭzas pli malmulte da kruelaĵoj. Cetere, se ni manĝas la fruktojn de arbo, ni per tio ne detruas la arbon, kies

---

Infanpreĝo

Kara patro en ĉielo
Paĉjo mia diris ĝin,
Ke Vi prenis la patrinjon,
Ĉar Vi tiom amas ŝin.

Mi nun havas novan pupon
Kun lulilo kaj ĉaret'
Sed ne volas mi ludadi
Sen la kara patrinet'

Tial mi al Vi petegas,
Bona Di', redonu ŝin
Kaj, se tio ne plu povas,
Prenu tiam ankaŭ min.
Amen.

C. J. Roskes-Dirksen
1.8.1926

fruktojn ni manĝis. La grenaron kaj legomojn ni semas kaj plantas, tiel obligante ilian plimultiĝon.

Viandmanĝanto: Sed tion ni faras kun la bestoj, havante ilin ni povas manĝi.

Vegetarano: Ne rigardante la jam diritajn motivojn, estas konsiderinda la ekonomia motivo. Ĉu estas preferinde havi tiom da brutaro, se oni bezonas por ĝi multe pli da kultivebla tero ol por plantado de la sama kvanto da kreskaĵoj, servantaj al nia nutrado?

Viandmanĝanto? Vi ne povas nei, ke mem la kultureco postulas viandnutradon. Ni estas kulturitaj homoj kaj ne simioj al kiuj sufiĉas la fruktoj de la arboj.

Vegetarano: Nia kulturo havas ankaŭ siajn mallumajn flankojn. Se vi volas tion inde prijuĝi, vi devas observi ĝian evoluon laŭ la historio. Kiam la homo devigata de la cirkonstancoj, devis enarmiĝi kaj ĉasi bestojn, li bezonis vastajn terenojn por povi vivi. Vastaj herbejoj nutris sufiĉe malgrandajn arojn da tiamaj sovaĝ-ĉasistoj. Kiam la homo fariĝis paŝtisto, la bezonata tero malpligrandiĝis dekfoje. Sed ankaŭ la paŝtistoj ne vivadis sur unu loko, ili translokiĝis al aliaj regionoj, se la paŝtejoj de unu loko ne plu sufiĉadis. Kiam la homo fariĝis terposedanto, havante sian bienon, la tereno, kiun li bezonis, denove malpligrandiĝis proksimume dek fojojn. La homoj sub favoraj kondiĉoj plimultiĝis kaj per moderna mastrumado, oni bezonas denove nur la dekonon de la tereno, antaŭe bezonta. En tiaj cirkonstancoj ni nun troviĝas, havante eĉ superfluon de manĝaĵo. Oni bezonus ankoraŭ pli malmulte da tero, por povi vivi, se oni anstataŭ zorgi multajn bestojn, oni prilaboradus pli zorgeme la ĝardenojn. Estas videble, ke liberiĝo de viandmanĝado estas ago laŭdinda kaj ne io neimitinda.

Viandmanĝanto: Sed vi, vegetaranoj, ankaŭ ŝatas manĝi peceton da viando, kiam neniu vidas vin.

Vegetarano: Tio ĉi estas suspekto, kontraŭ kiu la defendo ne estos kontentiga. Multaj homoj facile revenas al la malnovaj kutimoj kaj hontante, kaŝas tion. Kiu agas tiel, ne estas vera vegetarano aŭ li ĉesis esti vegetarano. Oni devas konsideri, ke neniu devigas nin esti vegetaranoj. Kelkaj viandmanĝantoj, volus eble aŭdi, ke ni trovas en vegetarismo ion neĝustan, sed tion ni ne trovas. Ni sentas, ke la vegetara vivmaniero estas multe pli sana kaj nia sanstato multe pli bona ol antaŭe. Do, ni finu nian debaton.

Viandmanĝanto: Ĉio vana, vi per via ideo ne atingos tion, kion vi volas. Tio estus granda revolucio, se ĉiuj ĉesus manĝi viandon. Kion

(daŭrigo en la paĝo 80)

La natura kuracado

de D-ro S. O. Perper

Per la natura kuracado oni komprenas, la flegado de malsanulo, konforme al la homa strukturo kaj al la neŝanĝeblaj leĝoj de la naturo.

La veraj kaŭzoj de la malsanoj troviĝas en ni mem kaj dependas de la malforteco de la organismo, malforteco kiu estas kaŭzata de la vivado falsa kaj kontraŭa al la postuloj de la homa naturo.

La invalideco ĉie vidata kaj la sennombraj gravaj malsanoj de la homspeco - estas la rektaj sekvoj de la artifika medio, en kiu oni vivas. La kutima maniero vivadi, estas tute kontraŭa al la insistaj postuloj de nia organismo kaj ĝi iras ĝis tie, ke fariĝu kontinua nerespektado de la plej elementaj naturleĝoj.

La civilizacio limigas nian konsilon, malpurigas la aeron kaj la nutradon, forŝtelas la sunlumon kaj ĉiutage submetigas nin al la konvencia mensogo de la malnoviĝintaj sociaj kutimoj, venenigante nian korpon kaj spiriton.

La morala atmosfero kiu envolvas nin, estas malvirtiga kaj kontribuas al la degenerado de niaj sentoj. Ni ĉiuj, pli aŭ malpli, estas malsanaj; ni estas ĉiam zorgemaj kaj malkontentaj kaj estas tre prave, ke malsana korpo, naskas nur malsanan pensadon kaj malfortan, perversitan volon. Kaj se la morala kaj fizika infirmeco ne povas esti maskata kaj forigata per la kutimaj kuraciloj, tiam ni devas kontentiĝi per la mizera malkapableco de la homo kaj la nesufiĉeco de la scienco.

La saneco dependas de la plenumo de la organismaj f u n k c i o j. Kiom kaj kiel devas la homo manĝi, kiel kaj kiam li devas labori, ripozi ktp. - el tiuj ĉi etajoj konsistas la saneco kaj kiel sekvo, la surtera feliĉo. Konante la neĝustajn kondiĉojn de la surtera ekzisto, ni konas la fundamentajn kondiĉojn de la racia kuracado. Por la malsanulo estas sufiĉe, ke li troviĝu en higiena medio kaj uzu la fiziologiajn procedojn, por troviĝi sur la vojo al radikala kuracado.

La malsupra tavolo de la popolo, kiu ankoraŭ konservas la ĝustan manieron vivadi, estas la plej sana, kvankam al ĝi mankas la komforto. En la sama mezuro, la sovaĝaj bestoj estas malpli minacataj de la malsanoj ol la domaj bestoj kaj vivadas pli longe ol la lastaj, malgraŭ la nestabileco de la vivo kaj la varieco de la atmosfero.

La klera homo, reĝo de la vivantajoj, suferas fizike kaj vivadas maltrankvile, pro la kontinuaj zorgoj, ke ne malvarmumiĝu, ĉar ĉiu ŝanĝo de la atmosfero estas por li unu "rischio di morti". Li uzas la plej strangajn kuracilojn, por defendi sian sanon kaj serĉas en la plej aĉaj aferoj la defendon de sia korpo kaj la pardonon de siaj moralaj suferoj. Sed la arto kaj la scienco ne povas anstataŭi la instinkton kaj la senton de la ĝusteco, almenaŭ en la regno de la higieno.

La medicino ne trovos savon, ĝis kiam ne rezignos al la serpentaj kaj necertaj vojoj, sur kiu iras kaj ne returniĝos al la plej granda saĝeco - tiu de la naturo.

Simile al la hodiaŭaj dekadencantoj, kiuj serĉas novajn vojojn, por savi la arton, la medicino devas eliri el siaj tradiciaj antaŭjuĝoj. "Reiro al la naturo", jen la devizo de la renoviĝonta medicino. Ni reiru al la naturo, por elpreni novajn fortojn, por nova vivo; en la senfina energio de la naturo, ni trovos ĉiujn eblecojn por resaniĝo.

Vana fariĝas la serĉado de rimedoj, por ĉiu malfeliĉo, de la savonta sero, por ĉiu infektiĝo. Simile al la iama alĥemiisto, la moderna eskulapo, penadas trovi la filozofian ŝtonon, la savontan seron kaj la eliksiron de la longa vivado, persistante en la antaŭjuĝoj de la mezepoko, rigardante la homon kiel parton de la ĥemieco aŭ kiel altrangan beston, bona nur por eksperimentoj.

La kaŭzoj de la malsanoj staras en ni mem kaj dependas de la malforteco, kiu kondukis nian organismon al la minimuma rezistpovo kaj kiel sekvo, al kontinua malsanemo. La malsekeco, ne kaŭzas malvarmumon kaj artriton, se nia organismo ne estus malforta. La kuraciloj eĉ se detruas la simptomon, ili ĉiam kaŭzas danĝerajn efikojn, ĉar ne forigas la kaŭzon, sed nur malhelpas la fizikajn fortojn, reakcii kontraŭ la anormalaj fenomenoj.

Akuta malsano, devas esti klarigata, per penado de la organismo, liberiĝi de kaŝitaj malsanoj. Tial, oni devas vekigi la energion, rerajtiganta la homan ekonomion, kiu troviĝas, sub potenca formo, en ĉiu el niaj organoj, uzante fiziologiajn stimulilojn. Kaj nur tiam oni povos paroli pri radikala kuracado, ĉar la paciento estos kuracita de la malsanoj kiel ankaŭ de la inklinoj al nova remalsaniĝo.

La malklera homo, per siaj timemaj kutimoj, pruvas nur, ke la diferenco inter li kaj la primitiva homo estas tiel granda, ke ĝi esceptas ĉian ajn pero de la naturo.

Sed ne! La ligajo inter la homa konscio kaj "Alma mater", kvankam malfortiĝis multe - ankoraŭ ne estas rompita. "Vis medicatrix naturae", enradikita en la mirinda mekanismo de nia organismo, simile al la bonfarinta fadeno de Ariadna,

George B. Shaw kaj Vegetarismo

de Beverley Nichols

Mi loĝis ĉe la sama hotelo kiel Ge-sinjoroj Shaw, kaj la matenon post la teatrajo mi aliris adiaŭi ilin. La mateno estis hela kaj freŝa kaj la akra, pura aero spruĉadis tra la fenestro. Kaj ĉiuj tiuj adjektivoj— hela, freŝa, akra kaj pura, — ĝuste priskribas Shaw-n mem, kiam li paŝegas en la ĉambron.

Precipe la adjektivo "pura". Shaw aspektas tiel pura, ke oni spertas realan estetikan plezuron rigardante lin.

Kiam oni rigardas lian faman barbon, tiam oni konstatas tion, kion diris la psalmkantisto per la frazo "tiel blanka kiel lano". Lia vizaĝkoloro similas al la plej hela pomo en septembra fruktarbejo. Liaj okuloj ekbriletas.

Lia sintenado estas tre rekta kaj li ĉiam marŝas kvazaŭ troviĝas cedema herbajo sub la piedoj.

La homoj ĉiam tiom interesiĝas pri la cerbo de Shaw, ke oni ne rimarkas lian korpan aspekton. Mi pensas, ke oni eraras.

Tiu ĉi ĉarma pureco, ĉi tiu prskaŭ kontraŭsepsa gracieco, kiu igas vin senti kvazaŭ li jus estas malsuprenirinta el ia ĉiela tolajlavejo, estas forte signifa.

Estas, ekzemple, fortega reklamo por vegetarismo. Oni sentas, ke homo kiu aspektas tiel pura, kies sango estas senveneno, ke li ankaŭ devas esti kore pura kaj neĝenata de la sociaj venenoj kaj la ekonomiaj zorgoj kiuj malĝojigas la plimulton de l'homaro atingintaj lian aĝon.

Kaj tiel sentante, oni estas prava.

el "Vegetarian Messenger"
trad. B.B.Beaumont

---

gvidas nin al sano.

La naturo, kiel vera cerbero, staras ĉe nia pordo kaj kiel senlaca ĉicerono, ĉiam estas preta montri - nur se ni volas - la vojon al vera kaj neperversita saneco. Kaj el la rubajoj - resto de nia organismo, ni povas disvolvi, sub plaĉa kaj progresa formo, la tutan trezoron de nia potenca energio, kiu gvidos nin al vera kaj radikala resaniĝo.

La medicino jam troviĝas sur punkto, de kie, bazata sur la heredajo de la naturaj ebloj, alportos la liberiĝon de niaj naturaj energioj, troviĝantaj latente en nia interno.

Do: "Returne al la naturo!"

en Esperanto de Ionakap

Antaŭe la homoj manĝis nigran panon kaj trinkis blankan trinkajon kaj ili restis sanaj, vivante multajn jarojn.

Hodiaŭ ili manĝas blankan panon kaj trinkas nigran trinkajon, sed ili malsaniĝas kaj mortas antaŭ tempe.

Pastro Felke

La spirado

La pli granda kvanto de oksigeno ne estas, kiel oni ĝenerale supozas, la kaŭzo de la bona efiko de profunda spirado; ĉar la ordinara pura aero enhavas ĉiam sufiĉan kvanton de tiu ĉi gaso, por kontentigi la bezonojn de la organismo. La oksigenkvanto havigata per la enspirado ne dependas de la kvanto trovebla en la aero, sed de la kvanto bezonata de la organismo; tiu ĉi organismo interkomunikiĝadas kun la spirorganoj kaj reguligas la ritmon kaj la profundecon de la spiro.

Aliflanke, nia spirado estas en intima rilato kun nia mensa stato; tiuj du aferoj havas reciprokajn influojn. La emocio igas nin reteni la elspiron, kaj la malĝojo kaŭzas ĝemspiron. Renverse, la regula kaj egalpaŭza spirado glatigas la ondojn de la emocio.

Ne sen motivo, ĉe la Araŭkanoj, la primitivaj loĝantoj de Ĉilio, la infanoj lernas spiradi kun paŭzoj. Tio estas grava punkto en la edukado de ilia volo, por ke ili povu kontraŭstari sen videbla emocio al korpaj kaj animaj ŝokoj, ankaŭ al vundoj. Oni eĉ kaŭzas vundojn al la infanoj, kiuj devas ilin suferi, neŝanĝante la regulan ritmon de sia egalpaŭza kaj profunda spirado, kaj tiamaniere montri, ke ili estas fortaj kaj kapablaj por la vivo.

Kaj ankaŭ en la Oriento (Hindujo, Ĉinujo k.c.) la spirekzercoj estas uzataj kiel eduka faktoro por la mensa ekvilibro.

Laŭ la hispana revuo "Hésperis"
trad. Arkos

La plej multaj homoj ligas la ideon heroismo al la ideo milito; sed en la milito ne montriĝas heroismo, montriĝas nur la submeto de la individuo al tiraneco tiagrade, ke la individuo faras agojn absolute kontraŭajn al la konscienco. La vera heroismo konsistas el la kontraŭstaro kontraŭ tia tiraneco, el la rifuzo de partopreno en tio, kion natura sento kaj pura konscienco rigardas kiel krimon.

Vegetarismo estas la necesa akompananto de ĉiu progreso; ĉar ĉia ajn progreso povas esti nur supraja, se ĝi ne estas portata de homoj puranimaj, bonvolaj, aplikantaj en sia ĉiutaga vivo principojn diktatajn de la konscienco.

Arkos

Por aperado regula kaj sen malhavo "Vegetarano" bezonas 300 abonojn. Ĉu la tricent ricevantoj de nia revuo, kiuj de multaj jaroj ne pagis sian abonon, lasos nin malaperi ???

farus la viandistoj kaj la metioj, kiuj dependas de ili?

Vegetarano: Ni ne pensas al ia subita renverso. Ĉiu simila renverso havus malbonajn sekvojn. Se la homoj ĉesus ŝteli, rabi kaj mortigi, oni senlaborigus milojn da juĝistoj, advokatoj kaj servistoj de malliberejoj. Ĉiuj ĉi homoj perdus sian panon. Kaj tamen neniu riproĉus, ke ni kontraŭbatalas la malbonagon, eĉ se advokatoj kaj juĝistoj perdus siajn okupojn. Tiel estas kun ĉiu nova reformo, sed la reformo nur malrapide envenas la vivon.

Ne tiom multaj homoj lernus la metio de viandisto, se ili komencus plantadi legomojn, kiujn la homoj uzus kiel nutraĵo. La manĝaĵo ne plu kaŭzus tiom da ekscitemo kaj tio multe ŝanĝos la homajn inklinojn. La homaro kiu nutriĝas per viando kaj sango de mortigitaj bestoj, preskaŭ droniĝas en sango, verŝita per revolucioj kaj sur batalkampoj. La homaro, nutrota per vegetaĵoj, ĉesos havi tiajn sovaĝajn inklinojon kaj ĝi evoluos multe pli modere. La evoluo kondukos la homaron, kien ĝi laŭ iniciatoj de vegetaranoj kaj homoj sobraj devos aliri. Tial ni kunigas vegetarismon kun aliaj necesaj reformoj, kiel: kontraŭ-alkoholismo kaj tabakuzado. Ni penas vivi ĝustan vivon. Ni antaŭsentas la vojon irotan de la homaro, estonteco kaj tiun vojon ni preparas. Tial estas necese, ke ni pli frue puriĝu kaj liberiĝu, por povi kreski novan homan genton, kies inklinoj ne estu tiel barbaraj, kiel de la nunaj homoj. Ni volas krei plibonan homon por la estonteco kaj unu vojo al tio estas nia vegetarismo.

trad. Fr. Dvořák

El multaj landoj

Bulgarujo

Inter 26-28-a de aŭgusto n.j., okazis en la urbo Pleven, la XVI-a Bulgara vegetarana kongreso.

Bedaŭrinde, ĝis nun nenia informo ni ricevis, pri la sendube grandaj sukcesoj de la kongreso.

Kanado

Pro la petoj ripetitaj de kelkaj malliberuloj, la registaro de la kanada ŝtato Ontorio decidis, aranĝi la tutan malliberejo de Douglas sur bazo de vegetara nutrado. Tio ebligas grandan ŝparon; ĉar multaj malliberuloj, al kiuj la kuracistoj malpermesis la konsumadon de viandaĵoj, ĝis nun devis havi specialan nutraĵon kostantan pli multe pro la aparta aranĝo. La malliberejo de Douglas estas la unua malliberejo en la mondo, kiu estas instalita ekskluzive por vegetaraj enloĝantoj.

Al tiu ĉi gazeta noto de la 20.10.34 ni aldonu, ke jam antaŭ multaj jaroj la nederlandaj aŭtoritatoj decidis, ke la personoj, kiuj suferas malliberecon pro rifuzo de armea servo, povos ricevi vegetaran manĝaĵon, se ili tion petas.

Germanujo

En Dresdeno, antaŭ nelonge, estis fondita naturista sanatorio. Ĝi fariĝos la vera lernejo de la naturista terapio, en sia komplekso, tiom por la kuracistoj kiom ankaŭ por la geflegistoj.

En la gvidado de tiu ĉi granda hospitalo agados la plej konataj naturistaj-kuracistoj, kiel: Prof. A. Brauchle, ĉef-kuracisto de la Priessnitz hospitalo el Berlino; Dro Bircher-Benner, Zürich; Dro Erwin Lick, Dr. h. c. Ragner Berg, Dro Hormann. Ĉefo estas Dro Jensen el Hannover.

Nederlando

Inter 29-30 a de septembro, oni festis en Amsterdam la 40 jaran jubileon de la Nederlanda Vegetara Societo. Okaze de tiu festo, nia Ligo salutis la jubileantojn kaj S-ano Dirksen-Roskes el Hago, disdonis inter la kunvenintoj, propagandilojn pri nia Ligo kaj revuo, eldonitaj de li.

Polujo

Jannina Maszewska-Knappe, eldonis pollingvan broŝuron, de ŝi verkita, titolita: "Ĉu estas permesata al ni manĝi la bestojn?". La verkistino montras en tiu broŝuro, la vegetarismon el la higiena, scienca, religia kaj homaranista vidpunkto. Tiu ĉi broŝuro, meritas grandan disvastigon, por porti pli da lumo inter la homoj dormantaj en mallumo, besteco kaj krueleco.

La Pola Societo por la Bestamikeco, eldonas ilustritan revuon "Swiat Zwerza" (Besta mondo). La societo estas tre agema, ĝi havas multajn inspektorejn en Varsovio kaj aliaj polaj urboj. En Varsovio, tiu ĉi societo, gvidas sanigejon por bestoj.

"Wiedza Duchowa" (Spirita scienco) okultista monata revuo en Polujo, eldonis jarlibron por la kuranta jaro, en kiu troviĝas bona artikolo pri vegetarismo, sub la titolo: "La spirita scienco kaj vegetarismo" verkita de T. Zori. La artikolo montras la plej novajn esplorojn rilate al vitaminoj; malnovajn antaŭjuĝojn kaj la nova medicino; malutilecon de viandmanĝado kaj spiritevoluo.

St. Bogdanowicz, nia pola sekretario, posedas la tradukon en pola lingvo, de la "Dek motivoj por ne manĝi viandon", la tradukon faris el esperanto, s-ino H. Hempel. Tiu ĉi propagandilo havus grandan sukceson inter la poloj, sed ne ekzistas rimedoj por presado, ĉu iuj samideanoj ne volus helpi ĝian aperon?

Rumanujo

Inter la 14-21 de septembro 1934, la ministro de la Agrikulturo inaŭguris la semajnon de la fruktoj. En ĉiuj gravaj gazetoj oni presis plurajn paĝojn pri la nutra valoro de la fruktkonsumado. Sur afiŝejoj estis gluitaj grandaj afiŝoj, en kiuj oni klaraigis kial oni devas uzi pli da fruktoj. Oni organizis ĉie frukt-ekspoziciojn kaj eĉ oni eldonis p. m-ojn

je valoroj de 1 kaj 2 lei. La rezulto? Oni elspezis centmilionojn lei kaj la prezo de la fruktoj altiĝis. Jen nova pruvo, pri la fripon-rabecoj ŝtataj.

En la ĉiutagaj gazetoj "Diminețata" (La Mateno) kaj "Adevarul" (La Vero), dum septembro de la kuranta jaro, estis publikita tre interesan polemikon pri la vegetarismo.

La vegetaran vidpunkton, defendis la grava scienculo, antropologo kaj literatura kritikisto H. Sanielevici kaj s-ino E. Marghita, grava gazetistino. La unua, en kvar sinsekvaj n-roj, de la supre cititaj gazetoj, provis per tre longaj kaj detalaj artikoloj montri, el la scienca vidpunkto, la utilecon kaj gravecon de la vegetara vivado. La dua montris, per aliaj artikoloj, la moralan vegetarismon. La kontraŭbatitoj estis: E. Pauker, la direktoro de la cititaj gazetoj, - tiuj gazetoj estas la plej gravaj, en Rumanujo -; universitata profesoro Nitzesku kaj la sciencpopulariganto L. Florian. La pruvoj de tiuj ĉi, kontraŭ la vegetarismo, estis ridindaj kaj infanecaj.

Pro forveturo al Francujo, de s-ano Kapatzana, la revuo "Vegetarismul" ĉesis la aperadon, por unu jaro.

Antaŭ forveturi de Rumanujo, s-ano Kapatzana, fondis la "Rumana Vegetara Societo"-n, kun la jena gvidado:

Honora-prezidanto: Universitata profesoro C. Parhon

Aktiva-prezidanto: D-ro kuracisto S. O. Perper, malnova pioniro kaj batalanto por la vegetarismo.

Vic-prezidantoj: Nikolaŭo Arghir, Direktoro ĉe la Rumana Sanica Ministerio kaj Advokato Ioan Tzimiras, fondinto de la antaŭmilita Rum. Vegel. Asocio,

Sekretario-kasisto: F-ino Gusta Solomonovici, - Profesorino, sekretariino de I. V. L. E. por Rumanujo.

La societo celas: unuigi la rumanajn vegetaranojn, fondi grupojn en la tuta lando, fondi vegetarajn restoraciojn kaj koloniojn, unuvorte per vegetarismo, kontribui al la homa progreso. La adreso de la societo estas ĉe sekretario, str. Dro Istrate Nr. 10, Bukureŝto .V., Rum.

S. Gusta

Svisujo

Inter la 10-15-a de julio 1935, okazos en Zürich-Svisujo, la IX-a Internacia Vegetara Kongreso, organizota de I. V. Unio.

Kvankam ĝis tiu dato restis nur 7 monatoj, I. V. U. dormas. Ĝi dormas profunde de post la lasta kongreso. Kvankam tiu tempe la estraro promesis eldoni siajn cirkulerojn en la lingvoj: germana, angla, fanca kaj esperanto, ĝis nun, post preskaŭ tri jaroj, ni tiaj ne vidis. Krom tio, dum tri jaroj nur 3 germ. lingvaj cirkuleroj aperis. KIAL ? ? ? ?

Respondoj, informetoj, petoj kaj deziroj

La nuna numero estas la lasta, kiun ni plu sendas al tiuj kiuj dum multaj jaroj ricevis regule nian revuon, sed ne pagis la abonon.

Ni bedaŭras ĉesi la pluan forsendadon al preskaŭ 250 personoj, sed bedaŭrinde, ni tro multe da mono elspezis por sendi la revuon al samideanoj, kiuj ne konscias, ke la papero, presado kaj forsendado, kostas mono.

Pro malebleco presi nian revuon en Nice, bedaŭrinde la redaktoro ne povis resti en la Esperantista Hejmo el Aspremont. Al gesamideanoj Yelland, ni kore dankas, por la afableco kaj gastemeco, kiun montris al la redaktoro de „V" dum la restado en ilia hejmo.

Ĝis nedifinita dato, la adreso de „Vegetarano" kaj "I. V. L. E." estas: Ion Ioneșku-Kapatzana, Villa Zamenhoff Sisteron (B. A.) Francujo. Do, kotizojn kaj korespondajojn, bonvolu sendi al la nova adreso.

Represo kaj traduko el "Vegetarano" estas permesata kaj eĉ dezirata kondiĉe, ke "V-ano" estu citata kiel fonto.

La landajn sekretariojn ni petas, sendi u r ĝ e la enspezitajn kotizojn. Ni havas pagotajn ŝuldojn kiujn pro manko de mono ni ne povis pagi, ilia pago dependas de vi.

Ni petas la rusajn samideanojn konfirmi per p. k. la ricevon de nia revuo kaj raporti pri nia movado en ilia lando. Al tiuj rusaj s-noj kiuj ne konfirmos la ricevon de "V", la nuna numero, estas la lasta kiun ni plu sendas al ili.

La venonta numero, aperos je la fino de februaro 1935.

Kvitancoj

(Daŭrigo de la kvitancoj en „V" XVII-a j. Nr. 3-4 paĝo 54)

Ni konfirmas la ricevon de la jenaj abonoj:

Erich Lowe, Leipzig 2.50 Rm.— J. Storch, Praha kaj Emil Mai, Gablonz po 23 kĉ. — C. Kusnir, Wolomin 12 zl., E. Jasiewicz, 5 zl. — Fr. Vila, Barcelona, 7 pes. — Edm. Vincze, Arad, 90 lei — S-ino Y. Colijn, Gent, 25 fr. belg., Ch. Martiny, Vottem, 21 fr. belg. — Oluf Egerod, St. Fink-Jensen, Otto Jensen, F-ino M. Noll, T. Rye, po 4 dkr., F-ino H. Lykke, 10 dkr. — F-ino L. M. Deane, 5 ŝ., Ges-roj Goodall, 3 ŝ., B. B. Beaumont, 6 ŝ.

Al ĉiuj pagintoj, koran dankon!

Vegetaraj receptoj

Komencante kun tiu ĉi numero, ni komencas konstantan rubrikon pri preparo de la vegetaraj manĝoj.

Ni estus tre dankemaj al niaj samideaninoj, se ili bonvolos nutrigi nian «internacia kuirejo»-n per vegetaraj receptoj, kiujn ili konas kaj aplikas en s i a j vegetara m a s t r u m a d o.

Supo el legomoj

Oni prenas 6 granlajn terpomojn, 2 celerojn, 3 poreojn, kelkajn karotojn, 2 l. akvon, salon. Oni tranĉas la terpomojn, celerion kaj poreon en pecetoj 2-3 cm. longaj kaj la karotojn je formo de bastonetoj, poste oni bone lavas ĉion. Unue oni bolas la terpomojn, poste oni aldonas la aliajn legomojn kaj salon; lasu ilin boli unu horo. Oni servas aldonante buteron kaj petroselon.

(Tiuj ĉi proporcioj estas por supo servota al 6 personoj. La recepto estas laŭ kuirlibro de Bruppbacher Bircher)

Baskonsalato

Por 300 gr. de tia salato (estas la mezkvanto por unu persono), oni bezonas:

30 gr. radikoj kaj tuberkuloj krudaj (karoto, beto, terpiro, terpomoj kaj similaj), oni tranĉas maldike per tranĉilo aŭ oni raspas;

kvar foje tiom da verdaj folioj, kiom da radikoj estas, do 120 gr.; (el tio devas esti: 1/3 brasiko kaj 2/3 diversaj kulturitaj kaj sovaĝaj salatoj);

tiom da kuiritaj terpomoj, kiom da verdajo, do 120 gr.;

24 gr. oleo kaj 1 gr. salo;

oni povas aldoni ankoraŭ: 5 gr. bulbon, ajleron, iomete petroselo, aŭ cerefolio aŭ fenkolo.

Miksu bone ĉion kaj poste.... bonan apetiton!

(La recepto por tiu ĉi salato, estas laŭ S. Zaikofska)

Vegetaraj manĝejoj

MEKSIK-urbo, str. Luis Moya 61 vegetara restoracio de s-ro Wœlke.

CUXHAVEN ĉe Norda Maro (Germanujo): Vegetara Hejmo de Aug. Jollenbeck, Doser Seedeich 3

Kopenhago K (Danujo) Frederiksberggade 28. Krome; s-ino M.Kjinto, Langogade 17, Kopenhago O.

Warzawa (Polujo) ul. Aleje Jerozolimskie L. 25

Bukureŝto (Rum.) «L. Kuhne», str. Princ. Unite 32

Parizo (Franc.) «Pomona», 10 rue Pasquier, VIII.

Sofio (Bulg.) Veg. restoracio, «6 septemvri 3»

Milano (Italujo) veg. restoracio, Via Giuseppe Mengoni 2

Legu!!!

La lumturo de Esperanto (Le Phare de l'Esperanto)

Monata, sendependa organo por Esperanto

ORGANO de Unuiĝo de Esperantistaj Virinoj

kaj

Esperantistaj Kolektantoj

En ĉiu numero vi trovos:

PAĜOJN PRI NATURISMO KAJ PACIFISMO
en la lingvoj franca kaj esperanto
— En ĉiu numero estas trovebla listo de la plej lastaj esperantistaj libroj, akireblaj per la ESPERANTISTA CENTRA LIBREJO —

« La lumturo de Esperanto » estas la plej malmultekosta revuo, ĉar ĝi aperas 12 foje jare, en 12 ĝis 16 grandformataj paĝoj, kaj la abono estas nur:
POR FRANCUJO 7 fr. fr.. EKSTERLANDE 10 fr. fr.

Senpaga provnumeron petu de:
LE PHARE DE L'ESPERANTO, Villa Zamenhof, SISTERON (B.A.)
FRANCLANDO

SISTERON (B-A) Manlaborista presejo de la Sisteron'a Esperantisto
L'Imprimeur-Gérant : Victor VIGNET.